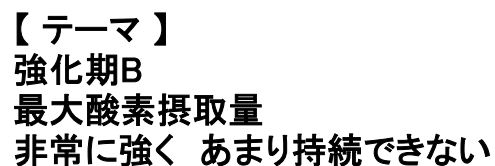


[illegible]

【テーマ】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない
11/16 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
7

C												
Menu				Set	Cycle	強度	種目		説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント			150	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES		300	0:06:00
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		600	0:10:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	パドル フルブイ	フィニッシュ時に呼吸	150	0:04:00
2)	P	50	×	7	1	1' 00"	2	FR	パドル	ストローク数を少なく	350	0:07:00
3)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H		200	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	H	頑張ろう！	100	0:02:00
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E		200	0:04:00
3)	S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR			600	0:10:30
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00	
	Total										3250	1:25:00



【泳法注意】

呼吸のタイミング

【主觀的強度】

7

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント		150	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	パドル プルブイ フィニッシュ時に呼吸	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	パドル ストローク数を少なく	300	0:06:00
3)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	H 頑張ろう！	100	0:02:00
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E	200	0:04:00
3)	S	100	×	3	2	1' 50"	4	FR		600	0:11:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3200	1:25:00



【テーマ】

強化期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

11/16 日曜日

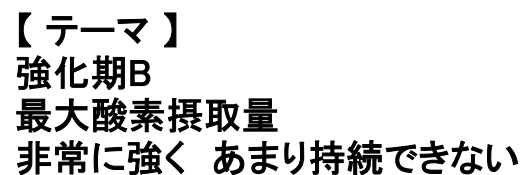
【泳法注意】

呼吸のタイミング

【主觀的強度】

7

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP											0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント		150	0:04:30
1)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	100	0:03:00
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:30
3)	S	100	×	5	1	2' 00"	4	FR	一定ペース	500	0:10:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	パドル プルブイ フィニッシュ時に呼吸	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	2	FR	パドル ストローク数を少なく	300	0:06:30
3)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H	150	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう！	100	0:02:30
2)	S	100	×	1	2	2' 15"	2	FR	E	200	0:04:30
3)	S	100	×	3	2	2' 00"	4	FR		600	0:12:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3000	1:25:00



11/16 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
7

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-UP										0:10:00
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	300	0:07:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	カーリング片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント	150	0:04:30	
DW										0:05:00
Total								450	0:26:30	